



BIO NEWS

O JORNAL DO COLÉGIO PRÓ-SABER BIO

ÍNDICE GERAL

Página 02 - Cereais Integrais / Caminhadas em Trilhas

Página 03 - Estimulando o Raciocínio / Séries de TV

Página 04 - Uma Nova Cidade / Rugby / Cinema

PEQUENAS ATITUDES

GRANDES MUDANÇAS

Sentir, ver e agir com mais consciência geram mudanças maravilhosas em você e na sua vida.

Experimente...

Seja flexível e deixe a vida fluir.

Para saber se você é uma pessoa flexível, que deixa a vida fluir, é muito fácil...

Como você termina o dia? Com os ombros duros e o corpo dolorido?

Cansado e sem energia? Como está a sua vida? Fluindo?

Em harmonia?

Ou cheia de problemas e desarmonias?

Quando somos flexíveis e deixamos a vida fluir, tudo flui como a água, que simplesmente segue o fluxo e contorna os obstáculos com suavidade.

Ser flexível é acreditar na vida.

É estar conectado com a energia maravilhosa do Universo, é acreditar que todos os momentos são mágicos e trazem bênçãos para a sua vida, embora muitas vezes não pareça.

Assim, os obstáculos podem ser superados com mais facilidade do que você esperava, pois o Universo pode agir a seu favor, sem resistências.

Basta relaxar e deixar esta energia te guiar... Sem resistir.

Sempre que se deparar com uma situação "difícil", encontre uma forma de se soltar.

Correr, nadar, caminhar, meditar... Veja o que combina mais com você.



Respire fundo, relaxe e solte o seu corpo e sua alma...

Este momento é só seu e do Universo. Conecte-se a ele.

Não resista... Quanto mais resistimos, mais a vida se opõe.

Então, por que desperdiçar energia?

Use-a com inteligência, para aprender, crescer e aproveitar o momento...

Use-a para Amar e sentir...

Muito Amor e Luz para você.

Fonte: Jornal Saúde Ultrafarma



HOMENAGEM AOS ALUNOS

Poderia escrever nesta mensagem muitas frases bonitas, emocionantes, cheia de palavras que viriam superar a tantas outras.

No entanto, prefiro dizer-lhes:

Que cada um de vocês é responsável pelo seu futuro, porque os pequenos sonhos transformam-se em enormes projetos, quando recebem a devida atenção. Veja sempre o mundo com a cabeça erguida, muita coragem e visão de sucesso.

Parabéns por esta vitória!!! É bom saber que vocês podem voar como águias, uma universidade representa novos caminhos em suas vidas.

Desejamos muito sucesso neste novo desafio!!!

Ficamos orgulhosos com esta conquista, pois vemos o fruto do nosso trabalho.

Em especial, gostaria de parabenizar os alunos que passaram no vestibular da USP, são eles Lucas Santos de Sá e Camila de Oliveira Vieira.

Que Deus lhes inspire a dar o melhor de si sempre.

Zeneide Bio – Diretora

O sucesso é apenas uma oportunidade para recomeçar de novo com mais inteligência. (Henry Ford)

CEREAIS INTEGRAIS

POR QUE SÃO TÃO IMPORTANTES?

O consumo de cereais em sua forma integral repercute de forma positiva em nossas vidas devido às suas variadas propriedades nutricionais.

Nunca é demais repetir que uma alimentação adequada e equilibrada é essencial para uma vida saudável e de qualidade. Tudo o que consumimos tem relação direta com o que ocorre com o nosso organismo. Nesse sentido, é importante se atentar para a ingestão de alimentos que trazem benefícios para o corpo, como é o caso dos cereais integrais.

Os cereais integrais são grãos inteiros, fontes de fibras, nutrientes, minerais como zinco, fósforo, magnésio, vitaminas, carboidratos e proteínas. As camadas externas são utilizadas para produção de farelo, que contém além de fibras, vitaminas B, E e proteínas. A parte intermediária é rica em carboidratos e proteínas também, enquanto a parte mais interna possui nutrientes importantes à saúde.

A ingestão de cereais contribui para o controle de peso, pois quem os ingere se sente mais saciado, controla o colesterol, beneficiando o sistema circulatório; mantém a saúde do coração, dos ossos, do sistema nervoso e imunológico e do corpo em geral. Todos esses benefícios devem estar aliados a uma dieta saudável, com a prática de atividade física, eliminação do tabagismo, estresse e ansiedade.

Alguns exemplos de cereais integrais são aveia, trigo, centeio, cevada, arroz e milho. Para manter a alimentação rica em cereais integrais, confira algumas dicas:

- Ingerir pão integral ao invés de pão branco;
- Prefira as massas integrais;
- Experimente os produtos integrais e, caso não goste, inicie ingerindo pequenas quantidades até se acostumar;
- Desenvolva receitas acrescentando aos poucos os cereais integrais em seu cardápio;
- No café da manhã, se alimente com barra de cereais, granola e biscoitos integrais;
- Nas refeições, como almoço e jantar, arroz integral, grãos de trigo, massas e tortas de cereais integrais são uma boa recomendação.

Dessa maneira, o hábito de consumir pelo menos três porções diárias de cereais integrais é inserido no cotidiano, beneficiando a saúde.

Fonte: Vide Bula – Hospital e Maternidade Brasil



ESTEJA NO RUMO CERTO. CAMINHADAS EM TRILHAS EXIGEM CUIDADOS!

Quando o assunto é caminhada já se pensa numa das formas mais agradáveis e prazerosas de se exercitar. Mas com as caminhadas em trilhas é importante se atentar a alguns aspectos, que inclui o grau de dificuldade do trajeto, o peso dos equipamentos que serão levados, o preparo do praticante, o tempo do percurso e todos os itens que garantirão o conforto da atividade. Não existe uma classificação universal sobre os tipos de caminhada em trilha. Cada localidade pode adotar a sua própria maneira de classificar, no Brasil não há uma padronização.

Os graus de dificuldade das trilhas variam e o desempenho em cada uma depende das condições físicas de quem pratica a caminhada. Muitas vezes em percursos com subidas e descidas pode haver a necessidade de auxílio das mãos, principalmente em trechos perigosos ou expostos à altura. Em locais mais expostos, que exigem mais técnica é indispensável o uso de cordas. Esta conjugação de nível de dificuldade vai exigir do praticante menor ou maior experiência, e a necessidade ou não de uma guia. Existem algumas categorias que são mais utilizadas pelos clubes excursionistas e mesmo assim, entre eles podem haver diferenças. Cada tipo de trilha exige equipamentos adequados. Saiba como elas são:

- Leve: Qualquer pessoa saudável pode fazer, mesmo sem preparo físico específico. São caminhadas simples, com duração de poucas horas. Não há necessidade de se carregar muita coisa, uma mochila de hidratação ou uma mochila pequena de uso diário podem ser suficientes para o passeio;

- Média: Exige alguma prática e preparo físico, pois a atividade terá algumas horas de duração, entre 5 e 8 horas, aproximadamente, em terreno que deve ter alguma inclinação. É importante ter uma mochila de tamanho médio que caiba, pelo menos, lanche, lanterna, estojo de primeiros socorros e cantil;

- Semi-pesada: Deve levar pelo menos um dia inteiro de duração, em terreno acidentado e íngreme. Não é recomendável aos mais inexperientes, requer condicionamento físico, pois as trilhas são longas, acidentadas e cansativas. É importante levar um bom abrigo de chuva e mochila mais técnica;

- Pesada: Deve ter um dia ou mais de duração, em terreno bastante íngreme. Exige experiência em montanhismo e inclui ou mais pernoites. É necessário levar uma boa mochila cargueira que pode oferecer ao caminhante dias mais agradáveis, sem dores na coluna, pois em geral se carrega muito peso. Caso seja necessário pernoitar, uma barraca leve é importante.

Além disso, é fundamental seguir algumas recomendações: mantenha um ritmo adequado, nem rápido, nem muito devagar, levando em conta as inclinações a serem ultrapassadas. Faça paradas de descanso, que podem ser mais curtas no início, e um pouco maiores no final do dia, quando o cansaço já está chegando. Informe-se bem antes de entrar numa trilha para saber se você está adequadamente preparado para ela.

Fonte: Vide Bula – Hospital e Maternidade Brasil



USE O TABULEIRO PARA ESTIMULAR O RACIOCÍNIO

Os jogos de tabuleiro, comprovadamente por meio de pesquisas e estudos, ajudam a estimular o raciocínio de seus praticantes. Nas crianças, os benefícios são ainda maiores por contribuir também para a concentração, para a memória, para atenção e para desenvolver capacidades e habilidades para certas atividades. Estes são quesitos fundamentais em uma criança para que ela cresça e se torne um adulto responsável, menos disperso, mais atento e também mais inteligente.

O jogo é tão importante e fundamental para as crianças, que algumas escolas já os incluíram na grade curricular como uma atividade normal e importante em sua formação. Também é responsabilidade dos pais formarem seus filhos para o futuro de uma maneira divertida e consciente, apresentando a eles jogos de tabuleiros para que se familiarizem, aprendam a gostar e possam aproveitar as vantagens destas brincadeiras.

O jogo de Xadrez é um dos jogos mais populares do mundo. Existem algumas variações históricas e regionais, mas princípios que se repetem, como por exemplo: tabuleiro quadriculado; peças de hierarquia e movimentos diferentes; igualdade de material; captura de peças por substituição e o objetivo ou um dos objetivos é capturar a principal peça adversária.

As primeiras referências ao jogo de Xadrez datam do século VII, do norte da Índia. Era chamado de Chaturanga, ou dividido em quatro, e nele quatro exércitos se enfrentavam no tabuleiro, cada um composto de rei (rajá) elefante, cavalo e barco (ou carruagem) além de infantaria. Em uma de suas versões, um dado determinava qual peça deveria ser movida.

Documentos revelam a presença de um jogo semelhante na China, dois séculos mais tarde. Não se sabe se o jogo chinês evoluiu do Chaturanga ou se ambos vieram de um ancestral comum. Da Índia, o jogo percorreu um longo caminho até chegar à Europa. Passou pela Pérsia, atual Irã, onde ganhou o nome de Chatrang e algumas modificações. Quando os árabes conquistaram a Pérsia alguns séculos mais tarde, levaram o jogo. Foi entre os árabes que o então chamado Shatranj conheceu um verdadeiro desenvolvimento.

O Xadrez chegou à Europa Medieval possivelmente por intermédio do mundo islâmico pela Espanha e Itália, embora isso não seja certo. Espalhou-se por diversas regiões, tomando caminhos diferentes de desenvolvimento e dando origem a inúmeras variantes regionais. Por volta do século XVIII que o Xadrez chegou à sua forma definitiva, da maneira como é jogado até hoje.

Já o jogo de Damas surgiu na Europa medieval, mas não é possível determinar local e data. É descendente do Alquerque, do qual herdou a captura ao pular um a peça do adversário. O jogo também recebeu elementos do Xadrex, como o tabuleiro, a promoção de peças ao alcançar a última linha e talvez o próprio nome.

Fonte: Vide Bula – Hospital e Maternidade Brasil



SÉRIES DE TV: FASCÍNIO EM TEMPORADAS

As séries de TV sempre fizeram sucesso e foram muito bem aceitas pelo público. Nos últimos tempos, com a maior disseminação das TVs por assinatura, onde a oferta por esse tipo de entretenimento é bastante vasta, os seriados atraem cada vez mais pessoas apaixonadas e que se envolvem com a trama a ponto de aguardar ansiosamente pelos próximos episódios e temporadas.

Por definição, uma série de TV pode ter caráter de ficção ou documental e possui um número de episódios pré-estabelecido por período ou temporada. O modelo padrão norte-americano é produzido com cerca de 13 capítulos por temporada. As grandes estreias ocorrem todos os anos num mesmo período, geralmente, no outono (primavera, no hemisfério Sul).

No que diz respeito à aceitação, se a temporada agrada o espectador, é produzida uma nova etapa e são feitas pequenas alterações na trama para manter o espectador interessado. Se a temporada não corresponder às expectativas, a série é cancelada, muitas vezes sob os protestos das fãs.

O formato é diferente daquele adotado nas novelas brasileiras, que terminam a exibição independentemente do sucesso. Uma série pode durar muitos anos, com casos como o de Malhação ou ER, também conhecida como Plantão Médico, cancelada em abril de 2009 depois de 15 anos no ar com um total de 331 capítulos, Law & Order (Lei & Ordem), no ar desde 1990, que de tanto sucesso gerou três outras séries: Law & Order: Special Victims Unit, Law & Order: Criminal Intent e Law & Order: Trial by Jury.

Faz parte da estratégia que os personagens sejam muito bem definidos desde o primeiro capítulo. Essa é uma forma de fazer com que o espectador crie empatia e o acompanhem em toda a história.

No Brasil, não é de agora que as séries caíram no gosto popular. Elas foram amplamente produzidas desde a criação da TV, até 1963, quando as telenovelas passaram a ser diárias. Alguns exemplos de produções dessa época são Alô, Doçura, com Eva Wilma e John Herbert, maior êxito desta fase, inspirado no americano I Love Lucy; Vigilante Rodoviário na TV Tupi e Capitão 7 na Record.

Apesar de a Rede Globo produzir seriados como A Grande Família, Ciranda, cirandinha e o Caso Especial, uma espécie de teleteatro, as séries só ganharam força com a extinção da “novela das 22h”, onde, depois da re-exibição de Gabriela, o horário foi ocupado por séries como Malu Mulher, Carga Pesada e Plantão de Polícia. Depois disso, muitos outros seriados ganharam força.

Fonte: www.poltrona.tv



DESCUBRA UMA NOVA CIDADE

Dê uma turista: caminhe, use ônibus e metrô, explore o Google Maps, que dá todas as dicas e redescubra sua cidade. É a maneira mais sustentável de se locomover nas metrópoles.

Andar de bicicleta é ecológico, desde que feito com segurança. Exija a construção de ciclovias em sua cidade.

O "car sharing", um modelo de compartilhamento de carros que privilegia a ideia do uso, e não de posse, já acontece na Europa e nos Estados Unidos. Se isso ainda parece distante na sua cidade, estimule a carona entre colegas de trabalho.

Transporte coletivo eficiente e integrado é a solução para os centros urbanos.

Exija isso do seu governo. Algumas cidades também adotam faixas solidárias: vias exclusivas para carros com mais de uma ou duas pessoas a bordo.

Leve seu filho a pé à escola, use transporte escolar ou coletivo. Se realmente não for possível, dê carona aos coleguinhas dele.

Fonte: www.planetasustentavel.com.br

QUEM RESISTE A UM BOM CINEMA?

Sem dúvida este ainda é um dos programas preferidos dos brasileiros. Então, o que você está esperando? Bom filme e não esqueça a pipoca!!!

Confira abaixo o filme que está em cartaz no Cinemark:

PEQUENOS ESPÍOES 4

Em Pequenos Espiões 4, os irmãos Rebecca e Cecil descobrem que



a sua madrasta Marisa, é na verdade, uma agente super secreta! Que está em uma missão para derrotar 'Time Keeper'. Diante de uma missão tão incrível como esta, estes dois irmãos contarão com as armas mais fantásticas do mundo! Jatos supersônicos, luvas mega poderosas e até um cão-robô!

Gênero: Aventura
Classificação: 10 Anos

BIO NEWS

Esta é uma publicação do **COLÉGIO PRÓ-SABER BIO**.

ANO XIII - NÚMERO 46
PUBLICAÇÃO BIMESTRAL

Criação e desenvolvimento:

Departamento de Marketing

Revisão:

Corpo Docente

Endereço:

Rua Doutor Raul Manso Sayão Filho, 85
Cidade São Matheus - São Paulo - S.P. - C.E.P.: 03965-010

Site:

www.colegioprosaberbio.com.br

E-mail:

bionews@colegioprosaberbio.com.br

RUGBY

A lenda diz que o Rugby surgiu de uma jogada irregular, quando em 1823 o jogador William Webb Ellis da cidade de Rugby (em Warwickshire, Inglaterra), teria pego a bola de futebol com as mãos e seguido com ela até a linha de fundo adversária.

Possivelmente sem se dar conta sobre o que aconteceria depois, Willian deu caminho a um esporte que já acumula mais de 3 milhões de praticantes em mais de 120 países. Leicester Tigers na Inglaterra, Western Province na África do Sul, Toulouse na França, San Isidro na Argentina, Rugby Milano na Italia, são apenas algumas das equipes que movem milhares de torcedores em todo mundo.

No Brasil, exemplos de força, tradição, respeito e amor pelo esporte, muitas federações, clubes e seus atletas vêm escrevendo a história do Rugby no Brasil.

Disputado em mais de 120 países, o Rugby é extremamente popular, sobretudo em países de colonização inglesa, tais como Reino Unido, Austrália, Nova Zelândia e África do Sul. Porém é muito popular em diferentes países dos 5 continentes como Argentina, Uruguai, Chile, EUA, Alemanha, Portugal, Espanha, Itália, França, Bélgica, Holanda, Rússia, Romênia, Japão, Coreia do Sul, China, etc.

Com um grande potencial ainda para ser descoberto no Brasil, o Rugby movimenta milhões de fãs pelo mundo todo. A Copa do Mundo de Rugby, por exemplo, é o terceiro evento esportivo do planeta, com audiência de mais de 4 bilhões de pessoas. Patrocínios, público, estádios e espetáculo dignos de comparação aos Mundiais de Futebol e Olimpíadas – os dois primeiros eventos da lista. Rugby no Brasil Apesar de não ser tão conhecido do grande público brasileiro, o Rugby vem crescendo de forma bastante dinâmica em nosso País.

As Seleções Brasileiras de Rugby servem como um bom referencial do otimismo e evolução do esporte do país. Nos últimos 3 anos o Brasil projetou-se da 45ª para a 27ª posição no ranking da International Rugby Board (IRB) na categoria Masculina Adulta.

Já no Feminino, a Seleção Brasileira conquistou a 10ª posição no último Campeonato Mundial realizado em Dubai-EAU em 2009 – a melhor posição alcançada por uma equipe brasileira em Mundiais. Além disso, a seleção brasileira feminina é reconhecida como a melhor equipe da América Latina, a frente de países tradicionais no Rugby como Uruguai, Chile e Argentina.

A versão mais tradicional do Rugby é o "15-a-side", ou simplesmente "Rugby 15". O número faz referência à quantidade de jogadores em cada equipe. De qualquer forma, outras modalidades como o "Rugby 7", "Tag" e o "Beach Rugby" vêm crescendo rapidamente nos últimos anos.

Principalmente o "Rugby 7", uma modalidade dinâmica e rápida do esporte com apenas 7 jogadores em cada equipe, vem chamando a atenção de muitos torcedores e atraindo novos praticantes em todo mundo depois de sua volta às Olimpíadas - com inauguração prevista aqui no Brasil em 2016.

Fonte: www.brasilrugby.com.br

